



## Unser aktuelles Angebot in der Aerobic-Halle

Uhrzeit	Montag	Dienstag	Mittwoch	Donnerstag	Freitag	Samstag
9.00 - 9.45	9.30 Vital Gymnastik	9.30 Präventive Wirbelsäulengymnastik	9.30 Bauch-Rücken workout		9.30 Aerobic-Mix	
10.00 - 10.45		10.15 Becken-Boden-Gymnastik	10.30 Pilates		10.15 Workout	10.00 Nordic Walking
11.00 - 11.45		11.00 DO-IN				
12.00 - 12.45						
13.00 - 13.45						
14.00 - 14.45						14.00 Ninjutsu
15.00 - 15.45						
16.00 - 16.45						
17.00 - 17.45						
18.00 - 18.45		18.30 Body-Toning			18.30 Yoga	
19.00 - 19.45	19.00 Wirbelsäulen-Gymnastik	19.30 Calorieburner		19.30 Aerobic-Mix		
20.00 - 20.45		20.30 Kickboxen	20.00 Ninjutsu		20.00 Kickboxen	
21.00 - 21.45						

Edda Pam Gitti Martina Christiane Dani I Medin Daniela Victor Nicole/Dani Robert

### Starten Sie jetzt!

Bei Abschluss eines 6-Monatsvertrages trainieren Sie einen zusätzlichen Monat kostenlos!

**Unsere Öffnungszeiten:**  
Montag bis Freitag 09.30 – 22.00  
Samstag, Sonntag und Feiertags 10.00 – 17.00

Gesundheitsdomizil  
VALICO GmbH  
Boschstr. 7  
82178 Puchheim  
089 - 80 90 88 10